

Apklausa mokytojams

Apklauso tikslas - išsiaiškinti:

- Kaip dažnai mūsų gimnazijos mokytojai patiria stresą
- Ar mokytojai per paskutinį mėnesį darbe patyrė stresą
- Pagrindinius mokytojų streso šaltinius
- Kokius dažniausiai mokytojai jaučia emocinius streso simptomus
- Kaip mūsų mokytojai dažniausiai susitvarko su stresu

1. Ar per paskutinį mėnesį darbe jūs patyrėte stresą?

[Daugiau išsamios informacijos](#)

● Taip	11
● Ne	5
● Nežinau	0



2. Kaip dažnai jūs patiriate stresą?

[Daugiau išsamios informacijos](#)

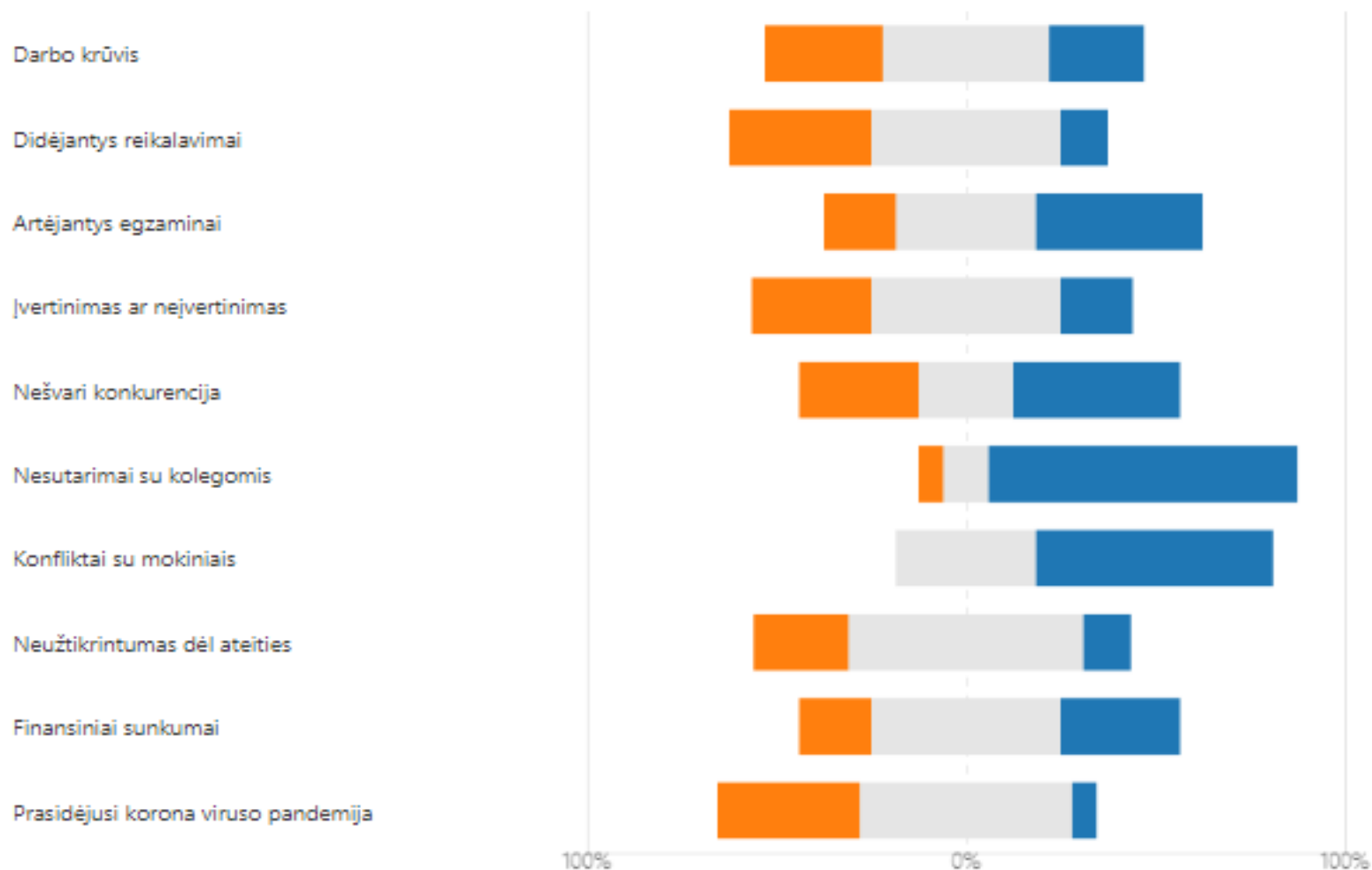
● Nuolatos	1
● Dažnai	7
● Retkarčiais	8
● Niekada	0



3. Pažymėkite jums tinkamus streso šaltinius

















[Daugiau išsamios informacijos](#)

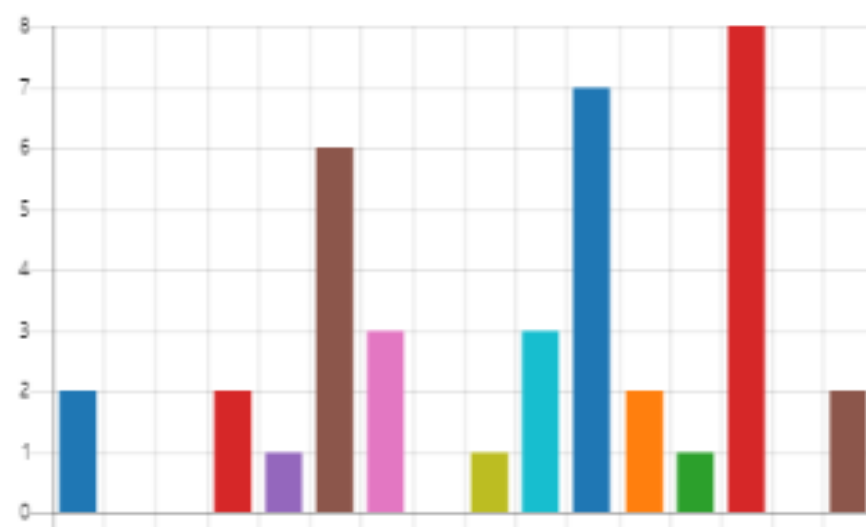
■ Sutinku ■ Iš dalies sutinku ■ Nesutinku



4. Pažymėkite kokius jaučiate fizinius streso simptomus.


Daugiau išsamios informacijos

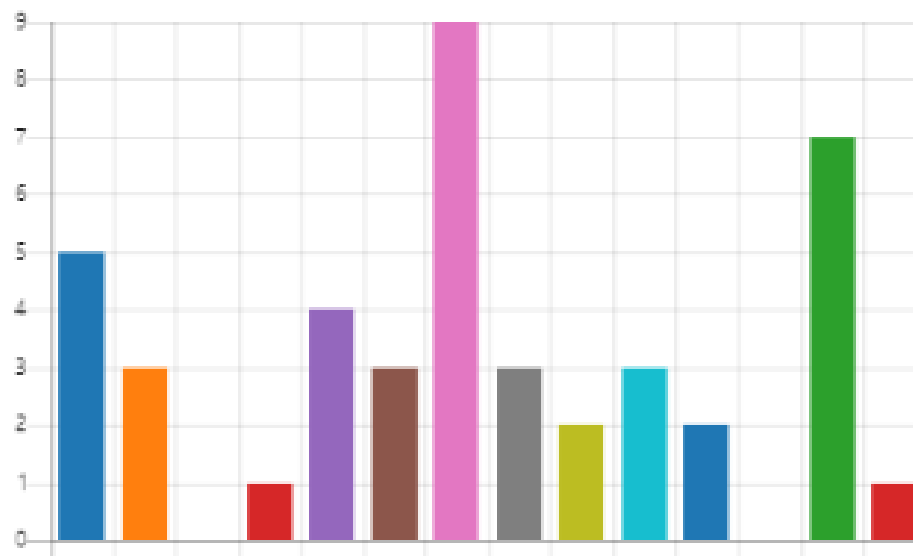
	Nuolatinis galvos skausmas	2
	Skausmas krūtinės srityje	0
	Skausmas pilvo srityje	0
	Skausmas nugaros srityje	2
	Drebulys	1
	Pagreitėjęs širdies plakimas	6
	Padažnėjęs kvėpavimas	3
	Kojų/rankų šalimas	0
	Pykinimas	1
	Oro trūkumas	3
	Atsiradęs miego trūkumas/nu...	7
	Padidėjęs/sumažėjęs apetitas	2
	Dažnas prakaitavimas	1
	Dažnas nuovargis	8
	Odos niežulys	0
	Kiti simptomai	2



5. Pažymėkite kokius jaučiate emocinius streso simptomus.

[Daugiau išsamios informacijos](#)

	Padidėjęs irzlumas	5
	Kaltės jausmas	3
	Pavydo/gėdos jausmas	0
	Pastovus jaudinimasis	1
	Prislėgtumas	4
	Dažna nuotaikų kaita	3
	Nerimas/jtampa	9
	Nepasitikėjimas savimi	3
	Nesusidorojimas su dideliu da...	2
	Sunkiai susikaupiama/išsiblaš...	3
	Pykčio protrūkiai	2
	Greitas kalbėjimas/vaikščiojimas	0
	Baimė dėl ateities, sveikatos	7
	Kiti simptomai	1



6. Pažymėkite kaip jūs susitvarkote su stresu

Daugiau išsamios informacijos

● Užsiimate mėgstamu hobiu	9
● Žiūrite televizorių/naršote inte...	5
● Sportuojate	8
● Miegate ne mažiau 7-8 valand...	3
● Susiplanuoiate dieną/dienotvarę	4
● Pasikalbate su šeimos nariais/...	8
● Būstate/žaidžiate su augintiniais	4
● Lankotės pas psichologą	0
● Vartojate medikamentus	0
● Vartojate alkoholį	1
● Rūkote	0
● Skaitote knygas	6
● Būstate gamtoje	12
● Nepavyksta susitvarkyti su str...	0
● Kitas variantas	0

